給食予定献立表 2026年2月

明の守なかざき園
3歳以上（A）

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均（3歳以上）				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	501 kcal	18 g	12 g	82 g	1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう 赤◇ 血や肉になるもの（魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類）	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの（穀類・油脂類・砂糖類・いも類）	その他	おやつ 時間	献立名	ざいりょう
2	月	昼		卵焼きの冬野菜あんかけ ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味和え 豆腐の味噌汁 ごはん	卵,豚ﾐﾝﾁ カニカマチラシ 木綿豆腐,刻み揚げ,みそ	玉葱,白菜,ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参 ｶﾘﾌﾗﾜｰ	サラダ油,片栗粉 ｺﾞﾏ油,白ごま 米	味付塩ｺｼｮｳ,和風だし,うすくち醤油 みりん風調味料 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	みかんフルーチェ お茶	ﾌﾙｰﾁｪﾐｶﾝ,牛乳
3	火	昼	節分 豆まき	☆節分☆ おにカレー 和風サラダ チーズ	合挽ﾐﾝﾁ牛豚,大豆水煮,お魚ｿｰｾｰｼﾞ チーズ	玉葱,人参,ﾙｰｽﾞﾝ,ｲﾝｹﾞﾝ ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,人参,コーン	米,押麦(大麦),じゃがいも,サラダ油 とんがりｺｰﾝ塩味 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	味付塩ｺｼｮｳ,ｶﾚｰﾙｰ	3時	ぜんざい お茶	小豆,水,さとう,塩
4	水	昼		酢豚 青梗菜の菜種和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉 卵	おろし生姜,玉葱,人参,だけのこ,しいたけ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参 にら,もやし	サラダ油,サラダ油,さとう,片栗粉 サラダ油 米	料理酒,濃口醤油,塩,酢,濃口醤油 ｹﾁｬｯﾌﾟ うすくち醤油,みりん風調味料 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	揚げパン スキムミルク	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾝ,サラダ油,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
5	木	昼	避難訓練	はちみつレモンチキン 大豆とさつま芋のｻﾗﾀﾞ しろ菜のスープ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 大豆水煮	ﾚﾓﾝ果汁,ﾚﾀｽ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ しろな,コーン	はちみつ,サラダ油 さつま芋,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	料理酒,濃口醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	マカロニあべかわ お茶	マカロニ,きな粉,さとう,塩
6	金	昼		赤魚の揚げ煮 春雨の和え物 麸の味噌汁 ごはん	赤魚 ｶｯﾄわかめ,みそ	おろし生姜,れんこん きゅうり,人参,きくらげ	片栗粉,サラダ油,さとう 春雨,さとう おつゆ麸 米	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 酢,みりん風調味料,塩 和風だし	3時	ココア蒸しパン スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,ココア ｽｷﾑﾐﾙｸ
7	土	昼		厚揚げの五目煮 いんげんの和え物 そうめんの味噌汁 ごはん	絹厚揚げ,豚小間肉 ちくわ,花かつお みそ	大根,人参,干し椎茸,きぬさや ｲﾝｹﾞﾝ 青葱	こんにゃく,サラダ油 そうめん 米	みりん風調味料,濃口醤油,和風だし 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	ウエハース ばりんこ スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾟﾆﾗ ばりんこ ｽｷﾑﾐﾙｸ
9	月	昼		炒り豆腐 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 ごはん	木綿豆腐,ツナ,卵 ｶｯﾄわかめ,みそ	玉葱,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ほうれん草,人参 白ねぎ	ｺﾞﾏ油,さとう 白ごま 米	料理酒,うすくち醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	ﾚｰｽﾞﾝﾎｯﾄｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ﾚｰｽﾞﾝ,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
10	火	昼		鶏肉のｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾋﾟｰﾏﾝ 玉葱,人参,パセリ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,サラダ油 じゃがいも,サラダ油 米	味付塩ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩 塩,ｺｼｮｳ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	豆乳プリン お茶	プリンの素,調整豆乳,水
12	木	昼	作品展	白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 南瓜の味噌汁 ごはん	ホキ ロースハム みそ	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 大根,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 かぼちゃ,大根の葉	パン粉,ﾊﾞﾀｰｿｰｽ さとう,ｺﾞﾏ油 米	ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,豚,ｶﾂｿｰｽ,塩 酢,濃口醤油 和風だし	3時	ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳,ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｵﾚﾝｼﾞﾏﾏﾚｰﾄﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
13	金	昼	食育 (郷土料理)	郷土料理　愛知県 味噌かつ きしめん 菜めし	 豚ﾋﾚ肉,卵,赤みそ 刻み揚げ,花かつお	ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜	小麦粉,パン粉,サラダ油,さとう きしめん,さとう 米	味付塩ｺｼｮｳ,濃口醤油,ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん風調味料,和風だし 濃口醤油,昆布つゆ 菜めし	3時	鬼まんじゅう お茶	さつま芋,小麦粉,さとう,塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ,水
14	土	昼		茄子そぼろ丼 しろ菜の塩昆布和え とろろの清汁	豚ﾐﾝﾁ,みそ,赤みそ 減塩塩こんぶ とろろ昆布	なす,玉葱 しろな,人参 えのき	米,サラダ油,さとう,片栗粉	和風だし,料理酒,濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	白い風船 まがりせんべい スキムミルク	白い風船ﾐﾙｸｸﾘｰﾑ まがりせんべい ｽｷﾑﾐﾙｸ
16	月	昼		エビと豆腐のあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの磯和え 果物(パイン缶) ごはん	ﾑｷｴﾋﾞ,卵,木綿豆腐 きざみのり	ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参,たけのこ,干し椎茸 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参 ﾊﾟｲﾝ缶	片栗粉,サラダ油,片栗粉 米	昆布つゆ,料理酒 うすくち醤油	3時	ヨーグルトパパロア お茶	ﾊﾟﾊﾟﾛｱの素ﾖｰｸﾞﾙﾄ,牛乳
17	火	昼		さばの味噌煮 がんもの煮物 小松菜の清汁 ごはん	さば,みそ がんも	おろし生姜 大根,人参,きぬさや 小松菜	さとう,里芋 さとう おつゆ麸 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 昆布つゆ,みりん風調味料 濃口醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉,黒砂糖,サラダ油,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
18	水	昼		鶏のコーンマヨ焼き マカロニソテー 卵スープ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 卵,ｶｯﾄわかめ	コーン,ｲﾝｹﾞﾝ 玉葱,ほうれん草,赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,サラダ油 マカロニ,サラダ油 米	味付塩ｺｼｮｳ,塩 塩,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	きなこドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐 サラダ油,きな粉,さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
19	木	昼		ハヤシライス コールスロー 果物(オレンジ)	豚小間肉	玉葱,人参,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｷｬﾍﾞﾂ,紫ｷｬﾍﾞﾂ,コーン ｵﾚﾝｼﾞ	米,サラダ油 ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾊﾔｼﾙｰ,味付塩ｺｼｮｳ	3時	じゃがバター スキムミルク	じゃがいも,ﾊﾞﾀｰｿｰｽ,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
20	金	昼	お誕生会	お誕生会 焼肉まぜまぜ寿司 南瓜の煮物 しめじの清汁	牛ﾓﾓ肉,卵	大葉,紅生姜,青葱 かぼちゃ しめじ,白菜	米,さとう,サラダ油,さとう,サラダ油,白ごま さとう	酢,塩,濃口醤油,みりん風調味料 濃口醤油,みりん風調味料,和風だし 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	お誕生日デザート 餃子ピザ スキムミルク	ｷﾞｮｰｻﾞの皮,ｹﾁｬｯﾌﾟ,玉葱 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞｶﾞﾙ,ﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
21	土	昼		青椒肉絲 もやしの中華和え きくらげのｽｰﾌﾟ ごはん	豚小間肉	玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ﾋﾟｰﾏﾝ もやし,きゅうり,人参 きくらげ	サラダ油,さとう さとう,ｺﾞﾏ油 春雨 米	濃口醤油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	ウエハース サラダせんべい スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾟﾆﾗ ソフトサラダ ｽｷﾑﾐﾙｸ
24	火	昼	お別れ遠足 (5歳児)	たらのカレー天ぷら 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 ごはん	たら 刻み揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 大根,大根の葉	天ぷら粉,サラダ油 米	塩,ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ｾﾞﾘｰの素ﾌﾞﾄﾞｳ
25	水	昼		しょうゆラーメン 切干大根のサラダ 果物(バナナ)	豚小間肉,かまぼこ お魚ｿｰｾｰｼﾞ	白菜,もやし,人参,青葱 切干大根,きゅうり,人参 バナナ	ﾗｰﾒﾝ 焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	塩,ｺｼｮｳ,濃口醤油,醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	3時	ﾁｬｰﾊﾝ お茶	米,豚ﾐﾝﾁ,玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ サラダ油,塩,ｺｼｮｳ,鶏がらｽｰﾌﾟ
26	木	昼	子育て支援	ツナポテトオムレツ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのｻﾗﾀﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ ごはん	ツナ,卵 ロースハム	玉葱 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ,ﾚﾀｽ,コーン ｶﾘﾌﾗﾜｰ,人参	じゃがいも,サラダ油 ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	味付塩ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	パンカリントウ スキムミルク	食パン,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,さとう,水 ｽｷﾑﾐﾙｸ
27	金	昼		鶏のみそ焼き ひじきの白和え ほうれん草の清汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,京風白みそ 充填豆腐,芽ひじき	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参,ｲﾝｹﾞﾝ ほうれん草	サラダ油 白ごま,さとう おつゆ麸 米	料理酒,みりん風調味料,うすくち醤油,塩 うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ スキムミルク	さつま芋,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,さとう,牛乳,卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ
28	土	昼		ゴマぶた丼 白菜コンプ 春雨スープ	豚小間肉,みそ きざみ昆布	玉葱,人参,しいたけ,おろし生姜 白菜 人参	米,サラダ油,白ごま,白ごま,さとう 春雨	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	ﾁｮｲｽﾋﾟｽﾅｯﾄ ばかうけ スキムミルク	ﾁｮｲｽﾋﾟｽﾅｯﾄ ばかうけ青のり醤油 ｽｷﾑﾐﾙｸ